

Recettes des 4 saisons

à base de légumes et légumineuses

10 recettes de printemps



L'info en +

Pour lutter contre le gaspillage alimentaire, transformons nos restes de repas en recettes gourmandes. Par exemple, une ratatouille non terminée deviendra une délicieuse tartinade en un coup de mixeur.

Tartinade
de lentilles vertes

Pour :	Difficulté :	Budget :
6 personnes	**Très facile**	**Bon marché**

Temps de préparation : **10 min**
Temps de cuisson : **20 à 25 min**

Ingrédients

- 1 carotte
- 300 g de lentilles vertes
- 1 échalote
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de graines de lin
- Sel, poivre

étape 1 : Faire cuire les lentilles. Les placer dans une casserole avec 3 fois leur volume d'eau froide non salée. Porter à ébullition et laisser cuire 20 à 25 minutes.

étape 2 : Éplucher l'échalote et l'émincer.

étape 3 : Verser tous les ingrédients dans un mixeur : les lentilles cuites, la carotte râpée, l'échalote émincée, l'huile d'olive, les graines de lin, le sel et le poivre.

étape 4 : Mixer jusqu'à obtenir une pâte. Il doit rester des petits morceaux. Si la consistance est trop épaisse, ajouter une cuillère à café d'eau et mixer à nouveau.



Salade de fèves
à la menthe

l'info en +

En course, prenons les produits pouvant être conservés à température ambiante en premier et terminons par le frais et les surgelés. Cela permet de respecter la chaîne du froid et d'assurer la bonne conservation des aliments jusqu'au retour à la maison.

Pour : **6 personnes** | Difficulté : **Très facile** | Budget : **Coût moyen**

Temps de préparation : **20 min**
Temps de cuisson : **7 min**

Ingrédients

+ 600 g de fèves fraîches
+ 200 g de féta
+ 1/2 bouquet de menthe
+ 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
+ 3 c. à soupe d'huile d'olive
+ Sel, poivre, ail en poudre

étape 1 : Faire cuire les fèves dans de l'eau bouillante salée pendant environ 4 minutes.

étape 2 : Égoutter les fèves et les refroidir sous l'eau froide. Les peler en les pinçant entre le pouce et l'index.

étape 3 : Faire une vinaigrette avec le vinaigre, l'huile, le sel, le poivre et une pincée d'ail en poudre.

étape 4 : Ciseler la menthe et découper la féta en cubes.

étape 5 : Mélanger tous les ingrédients dans un saladier et servir.



Soupe miso

L'info en +

Un repas végétarien avec des produits locaux et de saison est un repas à faible impact environnemental. Soyons curieux, et expérimentons une recette végétarienne une fois par semaine !

Pour :	Difficulté :	Budget :
4 personnes	**Très facile**	**Coût moyen**

Temps de préparation : **10 min**
Temps de cuisson : **5 min**

Ingrédients

+ 1 litre d'eau
+ 10 champignons de Paris
+ 100 g de pâte miso
+ 125 ml de dashi (bouillon de poisson japonais)
+ 1 c. à soupe de mirin (assaisonnement japonais)
+ 2 c. à soupe d'algues wakame séchées
+ 1 échalote verte
+ 250 g de tofu ferme

étape 1 : Dans une casserole, porter l'eau et le dashi à ébullition.

étape 2 : Mélanger le miso et le mirin dans un petit bol et incorporer le mélange dans la casserole.

étape 3 : Couper les champignons en morceaux et les ajouter dans la casserole. Ajouter également les algues wakame séchées. Baisser ensuite le feu et continuer la cuisson pendant 5 minutes.

étape 4 : Couper le tofu en dés et l'incorporer dans la soupe.

étape 5 : Verser dans des petits bols et saupoudrer la soupe de l'échalote finement hachée.



L'info en +

Il existe dorénavant un certain nombre d'applications donnant des idées de recettes avec ce qu'il reste dans les placards ou le frigo, n'hésitons pas à nous en servir !

Falafels

Pour :	Difficulté :	Budget :
4 personnes	**Facile**	**Bon marché**

Temps de préparation : **30 min**

Temps de cuisson : **5 min** *Temps de repos :* **1 h 30**

Nécessite une friteuse

Ingrédients

- 800 g de pois chiches en boîte
- 2 oignons
- 1 échalote
- 5 gousses d'ail
- 1 bouquet de persil frais
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 2,5 c. à café de cumin moulu
- ½ c. à café de piment fort
- 3 grosses c. à soupe de farine
- 2 œufs
- Sel, poivre
- Huile de friture

étape 1 : Prédécouper grossièrement les oignons, l'échalote et les gousses d'ail.

étape 2 : Égoutter les pois chiches et les mettre dans un mixeur avec les oignons, l'ail, l'échalote, le persil et la coriandre. Mixer le tout.

étape 3 : Mettre le mix obtenu dans un grand saladier. Y ajouter le cumin moulu, le piment en poudre, le sel et le poivre et mélanger.

étape 4 : Ajouter les œufs puis mélanger. Ajouter par la suite la farine et mélanger de nouveau. Une fois bien mélangée, réserver la préparation environ 1 heure 30 au réfrigérateur.

étape 5 : Faire chauffer la friteuse. Lorsque l'huile est bien chaude, préparer à la main des petites boulettes puis les rouler avec soin dans la farine (attention à ne pas les fendre).

étape 6 : Mettre délicatement les boulettes dans l'huile chaude de la friteuse. Laisser frire jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées (environ 5 minutes).





Burger végétarien

l'info en +

La production d'1 kg de viande émet entre 5 et 10 fois plus de gaz à effet de serre que celle d'1 kg de céréales. Il est possible de réduire notre empreinte environnementale en diversifiant nos apports alimentaires, par exemple en remplaçant une partie de ces produits par des associations de céréales et légumineuses.

Pour :	Difficulté :	Budget :
6 burgers	**Facile**	**Bon marché**

Temps de préparation : **20 min**
Temps de cuisson : **5 à 10 min**

Ingrédients

Pour le steak

+ 500 g de pois chiches en boîte
+ 100 g de chapelure
+ Un demi-oignon haché finement
+ 2 c. à soupe de persil
+ 4 c. à soupe de ciboulette coupée
+ Sel, poivre

Pour la garniture

+ 6 pains à burger
+ 6 feuilles de laitue
+ 6 tranches de cheddar
+ La sauce de votre choix

étape 1 : Égoutter et laver les pois chiches, puis les mixer.

étape 2 : Mélanger le mix obtenu avec la chapelure, l'oignon, le persil, la ciboulette, le sel et le poivre.

étape 3 : Ajouter 4 cuillères à soupe d'eau et pétrir la pâte à la main. Former ensuite des steaks.

étape 4 : Cuire les steaks 5 minutes de chaque côté. À la fin de la cuisson, ajouter une tranche de fromage sur chaque steak.

étape 5 : Faire dorer les pains à burger au grille-pain.

étape 6 : Assembler le burger : mettre la sauce de votre choix sur le pain à burger, ajouter une feuille de laitue puis le steak et le cheddar.



Gnocchis de pomme de terre au blé complet

l'info en +

Pour réduire nos déchets alimentaires, nous pouvons facilement transformer certaines épluchures de légumes en de délicieuses chips. Par exemple, pour obtenir des chips de pelures de pommes de terre, il suffit de les passer une vingtaine de minutes au four avec un peu d'huile d'olive.

Pour :	Difficulté :	Budget :
4 personnes	**Facile**	**Bon marché**

Temps de préparation : **30 min**

Temps de cuisson : **25 min**

Ingrédients

+ 500 g de pommes de terre
+ 150 g de farine de blé complet
+ 1 c. à soupe d'huile d'olive
+ Sel

étape 1 : Faire cuire les pommes de terre (avec la peau) pendant 25 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Les égoutter et les plonger dans l'eau froide avant de les éplucher.

étape 2 : Dans un saladier, les écraser jusqu'à obtenir une purée puis ajouter l'huile d'olive et la farine progressivement. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte souple non collante.

étape 3 : Diviser cette pâte en quatre et former 4 rouleaux longs et fins avec la paume de la main sur un plan de travail fariné.

étape 4 : Couper ces rouleaux de pâte en morceaux de 1 cm puis les fariner. Utiliser ensuite le dos d'une fourchette pour dessiner des stries sur les gnocchis.

étape 5 : Faire bouillir une casserole d'eau salée et y plonger les gnocchis. Lorsqu'ils remontent à la surface, les égoutter et les placer sur un torchon propre.

étape 6 : Avant de servir, faire revenir les gnocchis dans de l'huile d'olive (environ 2 minutes de chaque côté) jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.



> *L'info en +*
>
> Mettre un couvercle sur nos casseroles pendant la cuisson peut nous permettre d'utiliser jusqu'à 4 fois moins d'énergie !

Épinards et pois chiches

à la façon de Séville

Pour :	Difficulté :	Budget :
4 personnes	**Facile**	**Bon marché**

Temps de préparation : **30 min**
Temps de cuisson : **25 min**

Ingrédients

+ 800 g d'épinards frais
+ 1 verre d'eau de cuisson des épinards
+ 400 g de pois chiches en boîte
+ 6 gousses d'ail
+ 4 tranches de pain
+ 1 c. à café de cumin
+ 2 c. à soupe de vinaigre
+ 1 c. à café de Pimentón de la Vera (paprika espagnol)
+ Huile d'olive
+ Sel

étape 1 : Laver les épinards. Les mettre dans une casserole d'eau bouillante pendant 3 minutes puis les égoutter. Garder un verre de l'eau de cuisson des épinards.

étape 2 : Faire chauffer de l'huile d'olive dans une poêle et y faire dorer les gousses d'ail quelques minutes. Les sortir de la poêle et les réserver.

étape 3 : Faire frire le pain dans la même poêle. Le mettre avec les gousses d'ail dans un mixeur. Ajouter le cumin, le vinaigre, et 5 cuillères à soupe de l'eau de cuisson des épinards. Mixer le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte.

étape 4 : Ajouter à nouveau de l'huile d'olive dans une poêle. Quand elle est chaude, verser le Pimentón de la Vera et le faire frire pendant 5 secondes.

étape 5 : Réchauffer les pois chiches au micro-ondes pendant 3 minutes puis les verser dans la même poêle, ainsi que les épinards et le mélange obtenu au mixeur.

étape 6 : Bien mélanger le tout en y ajoutant l'eau de cuisson des épinards restante. Laisser ensuite cuire à feux doux pendant 5 à 10 minutes.



Dahl de lentilles corail
aux légumes

l'info en +

En France, le gaspillage alimentaire représente 30 kg par personne et par an. Or, il existe de nombreuses astuces pour réduire ce gaspillage comme acheter les justes quantités et utiliser les restes.

Pour :	Difficulté :	Budget :
4 personnes	**Facile**	**Bon marché**

Temps de préparation : **15 min**
Temps de cuisson : **20 min**

Ingrédients

+ 200 g de lentilles corail
+ 1 carotte
+ 2 courgettes
+ 1 oignon
+ 3 gousses d'ail
+ 1 brique de lait de coco
+ 2 c. à café de curry en poudre
+ 2 pincées de graines de cumin
+ 1 c. à café de gingembre en poudre
+ Persil ciselé
+ Huile d'olive

étape 1 : Verser les lentilles corail dans un volume d'eau dans une casserole et les faire cuire pendant 10 à 15 minutes.

étape 2 : Peler et émincer finement l'oignon, puis le faire revenir dans une cocotte avec un filet d'huile d'olive.

étape 3 : Éplucher et découper en petits morceaux la carotte et les courgettes. Peler et hacher l'ail. Faire revenir les légumes et l'ail dans la cocotte avec l'oignon.

étape 4 : Incorporer les lentilles cuites et égouttées dans la cocotte. Mélanger le tout et laisser cuire 5 minutes.

étape 5 : Verser le lait de coco et allonger d'un peu d'eau. Ajouter les épices et laisser mijoter pendant 10 minutes à feu doux.

étape 6 : Rectifier l'assaisonnement en sel et poivre puis parsemer de persil ciselé.



Risotto
de petits pois et algues kombu

L'info en +

Équilibrons nos apports en protéines en alternant protéines animales et végétales. Associer légumineuses et céréales apporte toutes les protéines dont l'organisme a besoin.

Pour :	Difficulté :	Budget :
6 personnes	**Facile**	**Bon marché**

Temps de préparation : **15 min**
Temps de cuisson : **20 min**

Ingrédients

+ 600 g de petits pois frais
+ 300 g de riz pour risotto
+ 5 morceaux d'algue kombu
+ 1 oignon
+ 2 gousses d'ail
+ 2 c. à café de pâte miso
+ Huile d'olive
+ Sel, poivre

étape 1 : Réaliser un bouillon en plongeant les algues kombu dans 1 l d'eau. Porter ce bouillon à ébullition et y ajouter la pâte miso. Réserver.

étape 2 : Dans une casserole, faire revenir les oignons et l'ail émincés dans un peu d'huile d'olive. Ajouter les petits pois. Saler et poivrer. Laisser cuire 5 minutes.

étape 3 : Ajouter le riz dans la casserole, bien mélanger et laisser revenir quelques minutes jusqu'à ce que le riz devienne translucide.

étape 4 : Ajouter ¼ du bouillon réalisé précédemment au mélange de riz et de légumes. Couvrir la casserole et laisser mijoter à petit feu jusqu'à ce que le bouillon soit entièrement absorbé.

étape 5 : Poursuivre la cuisson en intégrant le bouillon petit à petit. Il n'est pas forcément nécessaire d'utiliser la totalité du bouillon. Stopper la cuisson lorsque le riz est cuit.

étape 6 : Récupérer les algues kombu et les émincer pour les intégrer dans le risotto.



L'info en +

Les œufs constituent une alternative à la viande. Ils sont riches en protéines, économiques et peu émissifs en gaz à effet de serre. Soyons attentifs aux conditions d'élevage des poules pondeuses en privilégiant les élevages biologiques ou en plein air qui concilient bien-être animal et respect de l'environnement.

Cake à la farine de lupin

par Alain Ducasse

Pour :	Difficulté :	Budget :
1 cake	**Moyenne**	**Coût moyen**

Temps de préparation : **20 min** *Temps de cuisson :* **30 min**

Ingrédients

+ 30 g de noisettes
+ 40 g de farine de blé
+ 150 g de farine de lupin
+ 1 sachet de levure chimique
+ 50 g de pâte à tartiner aux noisettes
+ 30 g de sucre semoule
+ ½ c. à café de cannelle en poudre
+ ½ c. à café de gingembre moulu
+ 4 c. à soupe d'huile d'olive
+ 5 œufs
+ 25 cl de lait demi-écrémé
+ Beurre et farine pour le moule

étape 1 : Déposer les noisettes sur un torchon propre placé sur une planche. Replier le torchon et taper sur les noisettes avec un rouleau à pâtisserie, puis le passer dessus pour finir de les concasser.

étape 2 : Déposer les noisettes sur une plaque et les mettre au four (préalablement préchauffé à 150 °C th. 5) jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Monter ensuite la température du four jusqu'à 180 °C (th. 6).

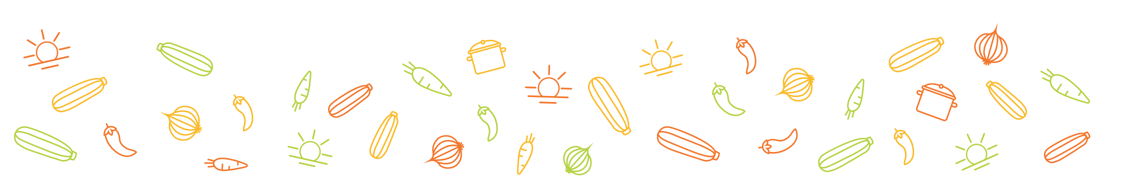
étape 3 : Dans un saladier, mélanger les farines, la levure, la pâte à tartiner, l'huile d'olive et le sucre. Ajouter la cannelle et le gingembre. Mélanger à nouveau.

étape 4 : Ajouter les œufs, en mélangeant entre chaque œuf, puis verser le lait. Mélanger jusqu'à ce que la pâte soit bien homogène.

étape 5 : Beurrer et fariner le moule à cake. Y verser la pâte de manière à ce qu'elle soit bien répartie, puis les noisettes concassées. Mettre au four pendant 30 minutes.



10 recettes d'été



Houmous libanais

L'info en +

Adapter la taille de nos casseroles aux plaques de cuisson permet d'exploiter tout le potentiel énergétique de notre cuisinière et d'économiser ainsi de l'énergie !

Pour :	Difficulté :	Budget :
6 personnes	**Facile**	**Bon marché**

Temps de préparation : **15 min**

Temps de cuisson : **5 min** *Temps de repos :* **2h au réfrigirateur**

Ingrédients

- 500 g de pois chiches en boîte
- 2 citrons
- 3 gousses d'ail
- ½ c. à café de cumin en poudre
- 5 c. à soupe de tahina au sésame
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

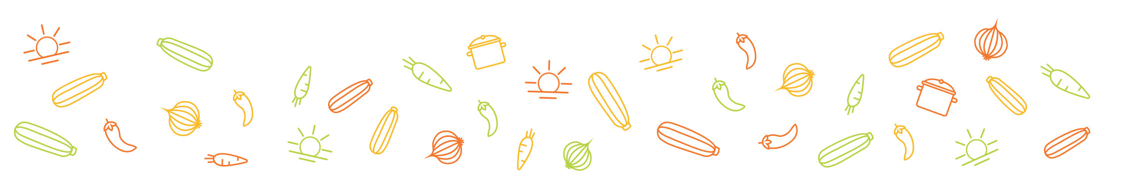
étape 1 : Verser les pois chiches dans de l'eau bouillante et laisser cuire 5 minutes à feu vif.

étape 2 : Égoutter les pois chiches et réserver l'eau de cuisson. Mixer les pois chiches avec le jus des deux citrons et les gousses d'ail hachées.

étape 3 : Rajouter à ce mélange l'huile d'olive et la tahina.

étape 4 : Ajouter l'eau de cuisson à la préparation, mixer de nouveau et rajouter du sel et du poivre.

étape 5 : Laisser reposer 2 heures au réfrigérateur avant de servir.



Salade de quinoa et boulgour
aux légumes d'été

> *L'info en +*
>
> Pour lutter contre le gaspillage alimentaire, apprenons à lire les dates indiquées. Par exemple, dépasser une date précédée de la mention « à consommer de préférence avant le » ne présente aucun risque pour la santé.

Pour :	Difficulté :	Budget :
6 personnes	**Très facile**	**Bon marché**

Temps de préparation : **20 min**

Ingrédients

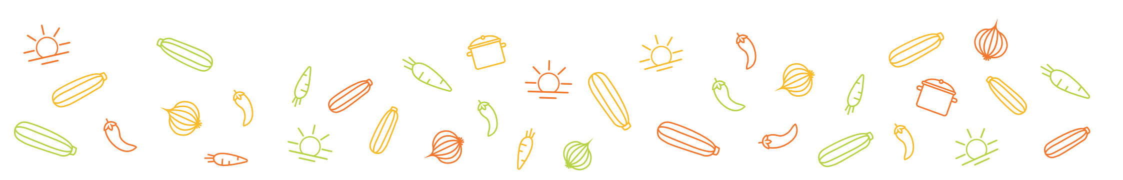
+ 250 g de quinoa
+ 100 g de boulgour de riz
+ 2 tomates
+ 200 g de féta
+ Un oignon rouge
+ 1 citron
+ Coriandre fraîche
+ 1 c. à soupe d'huile d'olive
+ 1 c. à café de graines de pavot
+ 1 cube de bouillon de légumes
+ Sel et poivre

étape 1 : Faire bouillir 2 l d'eau en y introduisant un cube de bouillon de légumes. Y plonger le quinoa et le boulgour et laisser cuire 10 minutes.

étape 2 : Égoutter le quinoa et le boulgour puis les refroidir à l'eau. Les disposer dans un grand saladier.

étape 3 : Ciseler la coriandre, découper la tomate et la féta en petit dés, peler et émincer l'oignon rouge.

étape 4 : Dans le saladier où se trouve le mélange de céréales, ajouter l'huile d'olive, le jus du citron, les graines de pavot, du sel et du poivre. Mélanger.



L'info en +

En un siècle, notre consommation de légumes secs est passée de 7,2 kg/personne/an à 1,7 kg/personne/an. Remettons-les au cœur de notre alimentation !

Chili sin carne

Pour :	Difficulté :	Budget :
4 personnes	**Facile**	**Coût moyen**

Temps de préparation : **20 min**

Temps de cuisson : **30 min** *Temps de repos :* **30 min**

Ingrédients

+ 1 boîte de haricots rouges (400 g)
+ 1 boîte de tomates pelées en dés (380 g environ)
+ 200 g de tofu ferme
+ 2 oignons
+ 2 carottes
+ 1 poivron vert
+ 12 g de cassonade
+ 12,5 cl d'eau
+ 3 c. à soupe d'huile d'olive
+ 2 gousses d'ail
+ 1 c. à café de piments rouges
+ 1 c. à café de cumin
+ Sel et poivre
+ Quelques feuilles de coriandre

étape 1 : Peler et hacher l'ail et l'oignon. Hacher les piments rouges. Éplucher les carottes. Couper les carottes et le poivron en petit dés.

étape 2 : Faire revenir les oignons et l'ail dans de l'huile d'olive pendant 2 minutes. Ajouter les carottes et le poivron. Laisser cuire pendant 5 minutes.

étape 3 : Ajouter le piment rouge, le cumin et la cassonade. Laisser cuire le tout 1 minute en remuant.

étape 4 : Couper le tofu en petit dés et l'ajouter au mélange. Laisser cuire jusqu'à ce que le tofu soit doré (entre 8 et 10 minutes).

étape 5 : Égoutter et rincer les haricots puis les ajouter dans la poêle.

étape 6 : Ajouter les tomates préalablement découpées en dés ainsi qu'un peu d'eau pour que le mélange reste humide. Mélanger, couvrir et laisser cuire à feu doux environ 10 minutes.

étape 7 : Saler et poivrer. Garnir de coriandre fraîche avant de servir.



Lasagnes végétariennes

l'info en +

Eteignons le four quelques minutes avant la fin de la cuisson pour économiser de l'énergie. La chaleur résiduelle sera suffisante pour terminer la cuisson du plat.

Pour :	Difficulté :	Budget :
4 personnes	**Facile**	**Bon marché**

Temps de préparation : **15 min**

Temps de cuisson : **35 min**

Ingrédients

- 6 tomates fraîches
- 4 courgettes
- 1 paquet de pâtes à lasagne
- 400 g de gruyère râpé
- 200 g de coulis de tomate
- 4 oignons de taille moyenne
- 50 cl de béchamel
- Sel et poivre

étape 1 : Découper les oignons et les faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient fondants.

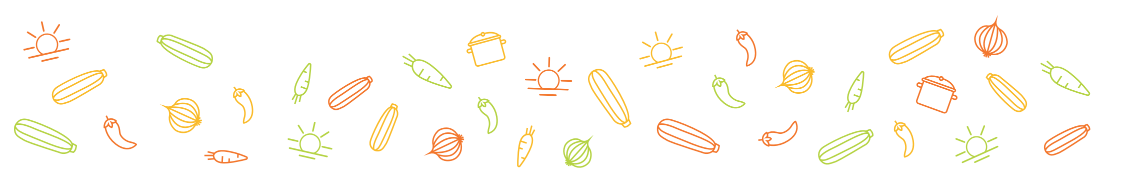
étape 2 : Découper les tomates en dés et les courgettes en rondelles. Les ajouter aux oignons, saler et poivrer puis laisser mijoter le tout.

étape 3 : Ajouter le coulis de tomate et mélanger de nouveau.

étape 4 : Laisser mijoter à feu moyen pendant 20 minutes environ.

étape 5 : Procéder ensuite à l'assemblage des lasagnes dans un grand plat : couche de lasagne, couche de préparation, couche de béchamel, couche de gruyère. Répéter 3 ou 4 fois.

étape 6 : Faire cuire à four chaud (th. 7 – 200 °C) pendant 35 minutes.



Courgettes farcies
au tofu et quinoa

l'info en +

Manger des légumes et des fruits c'est manger des produits bons pour la santé ! Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) nous conseille d'ailleurs de consommer au moins 5 fruits et légumes par jour.

Pour :	Difficulté :	Budget :
4 personnes	**Facile**	**Bon marché**

Temps de préparation : **15 min**

Temps de cuisson : **1 h 15**

Ingrédients

- 4 courgettes rondes
- 100 g de tofu ferme
- 80 g de quinoa
- 2 tomates
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 branche de thym séché
- 50 g de cantal râpé
- 1 œuf
- Sel et poivre

étape 1 : Laver les courgettes et leur couper un chapeau. Les creuser délicatement à l'aide d'une cuillère en gardant la chair. Laver les tomates, les épépiner et les couper en dés.

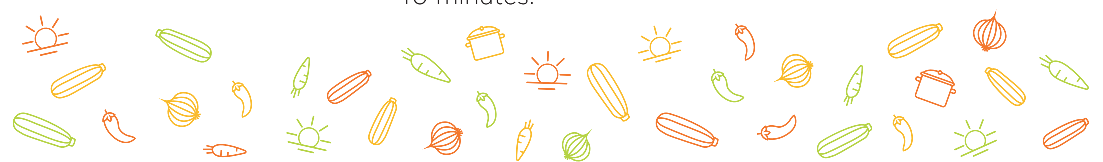
étape 2 : Peler et émincer l'oignon. Le faire revenir dans une poêle dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Y ajouter les tomates, la chair de courgette, l'ail et le thym émietté. Laisser mijoter 20 minutes à feu moyen.

étape 3 : Faire cuire le quinoa 10 minutes dans une grande casserole d'eau bouillante puis l'égoutter.

étape 4 : Préchauffer le four à 180°C (th. 6). Émietter le tofu et râper le cantal.

étape 5 : Dans un grand saladier, battre l'œuf en omelette. Saler et poivrer. Y ajouter le tofu et le fromage râpé. Incorporer le quinoa, la fondue de tomates/chair de courgettes et le persil ciselé. Ajouter un filet d'huile d'olive.

étape 6 : Remplir les courgettes de ce mélange et replacer les chapeaux. Les disposer dans un plat à gratin et les arroser avec l'huile d'olive restante. Verser 20 cl d'eau dans le plat et enfourner 40 minutes.



l'info en +

L'agriculture biologique garantit un usage strictement limité des produits chimiques de synthèse. À la maison, à la cantine ou au restaurant, privilégions autant que possible les produits issus de l'agriculture biologique !

Moussaka
végétarienne

Pour :	Difficulté :	Budget :
8 personnes	**Facile**	**Coût moyen**

Temps de préparation : **1 h** *Temps de cuisson :* **1 h**

Ingrédients

+ 2 aubergines
+ 3 courgettes
+ 3 poivrons rouges
+ 4 oignons
+ 500 g de yaourt grec
+ 800 g de féta émiettée
+ 2 grosses boîtes de tomates en dés, avec le jus
+ 3 gousses d'ail
+ Quelques tranches de mozzarella pour gratiner
+ Huile d'olive
+ Sel et poivre

étape 1 : Couper les aubergines, sur la longueur, en tranches épaisses. Les faire dégorger, avec du sel, pendant 1 heure.

étape 2 : Couper les courgettes, en tranches, pas trop fines. Couper les poivrons en lamelles. Les faire revenir dans de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient fondants.

étape 3 : Pendant ce temps, couper les oignons en rondelles, les faire revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive et l'ail, écrasé.

étape 4 : Rajouter les tomates en dés, ainsi que le jus et laisser mijoter pendant une demi-heure, en rajoutant les assaisonnements désirés.

étape 5 : Lorsque les aubergines sont prêtes, les passer à l'eau et les éponger.

étape 6 : Beurrer un grand plat allant au four. Alterner une rangée d'aubergines, de courgettes, de poivrons, et de tomates avec le jus. Recouvrir de yaourt et de féta. Recommencer jusqu'à ce que le plat soit rempli, et terminer par une couche de mozzarella.

étape 7 : Préchauffer le four à 150 °C. Laisser cuire pendant une petite heure, ou jusqu'à ce que le jus commence à bouillir dans le plat ! Surveiller la cuisson à partir de 45 minutes.



Minestrone

L'info en +

De nombreuses recettes de compotes, de tartes ou de gâteaux peuvent nous permettre d'utiliser nos fruits trop mûrs ou abîmés et d'éviter ainsi de les jeter à la poubelle !

Pour :	Difficulté :	Budget :
4 personnes	**Facile**	**Bon marché**

Temps de préparation : **30 min** *Temps de cuisson :* **40 min**

Ingrédients

+ 2 tomates
+ 2 carottes
+ 2 petites courgettes
+ 2 branches de céleri
+ 1 blanc de poireau
+ ½ oignon
+ 3 branches de basilic
+ 1 branche de thym
+ 300 g d'haricots borlotti en boîte
+ 100 g de petites pâtes
+ Huile d'olive
+ Sel et poivre

étape 1 : Égoutter les haricots et les mettre dans une casserole avec l'oignon émincé. Recouvrir d'eau froide et chauffer jusqu'à ce que l'eau frémisse.

étape 2 : Effeuiller le basilic. Ficeler les tiges de basilic et de thym en bouquet garni. L'ajouter dans la casserole. Faire cuire 40 minutes à demi-couvert. Saler. Réserver.

étape 3 : Pendant la cuisson des haricots, peler les carottes et les couper en rondelles. Laver les courgettes, effiler le céleri, et couper les deux en dés. Émincer le blanc de poireau. Faire revenir les légumes dans une grande sauteuse avec un filet d'huile.
Les mélanger et les faire fondre à couvert sur feu très doux pendant 10 minutes.

étape 4 : Peler les tomates, les épépiner et les couper en dés. Égoutter les haricots et ajouter leur jus de cuisson au mélange de légumes. Poursuivre la cuisson 3 minutes.

étape 5 : Faire cuire les pâtes dans une casserole d'eau bouillante salée jusqu'à obtenir une cuisson al dente, puis les égoutter.

étape 6 : Au moment de servir, ajouter à la soupe les haricots, les dés de tomates, les feuilles de basilic et les pâtes. Poivrer.



Tomate farcie
au sarrasin et féta

l'info en +

Produire une tomate localement mais sous une serre chauffée consomme 10 fois plus d'énergie que produire la même tomate localement et à la bonne saison. Pour limiter l'impact de notre alimentation sur le climat, privilégions autant que possible les fruits et légumes de saison !

Pour : **4 personnes** | Difficulté : **Facile** | Budget : **Bon marché**

Temps de préparation : **30 min**
Temps de cuisson : **35 min** *Temps de repos :* **30 min**

Ingrédients

- 4 grosses tomates
- 2 oignons
- Un petit morceau de gingembre
- 2 c. à soupe de basilic ciselé
- 100 g de féta
- 100 g de sarrasin
- 20 g de tomates confites
- 3 c. à soupe d'huile
- 2 c. à soupe de raisins secs
- 2 c. à soupe de sauce soja
- Sel et poivre

étape 1 : Rincer le sarrasin et l'égoutter. Dans une grande casserole, verser 20 cl d'eau et la sauce soja. Couvrir et porter à ébullition, puis y intégrer le sarrasin et faire cuire 5 minutes. Retirer la casserole du feu et réserver à couvert pendant 30 minutes.

étape 2 : Couper un chapeau aux tomates. Retirer la chair à l'aide d'une cuillère. Saler légèrement l'intérieur des tomates et les placer à l'envers sur une grille pendant 10 minutes.

étape 3 : Préchauffer le four à 210 °C (th. 6). Faire gonfler les raisins dans un bol d'eau tiède. Éplucher les oignons et les ciseler finement. Éplucher le gingembre et le râper. Détailler la féta et les tomates confites en petits morceaux.

étape 4 : Dans une poêle huilée, faire dorer l'oignon et le gingembre. Ajouter ensuite le sarrasin, les tomates confites, le basilic ciselé et les raisins. Saler et poivrer.

étape 5 : Après avoir laissé dorer 3 à 4 minutes sans cesser de mélanger, ajouter dans la poêle la féta.

étape 6 : Remplir les tomates avec le mélange à l'aide d'une cuillère. Remettre les chapeaux et enfourner pour 20 minutes environ.



l'info en +

La nature est bien faite et comble nos besoins nutritionnels aux moments clés de l'année. Les légumes d'hiver sont en général très riches en vitamines pour renforcer nos défenses immunitaires, alors que les légumes d'été sont gorgés d'eau pour nous hydrater.

Tarte tatin
de légumes d'été

Pour :	Difficulté :	Budget :
6 personnes	**Très facile**	**Bon marché**

Temps de préparation : **30 min**
Temps de cuisson : **30 min**

Ingrédients

+ 1 courgette
+ 3 poivrons de couleurs différentes
+ 1 oignon
+ 2 tomates
+ 1 aubergine
+ Huile d'olive
+ Sel et poivre
+ 50 g de parmesan environ
+ 1 pâte brisée

étape 1 : Laver tous les légumes, puis les émincer.

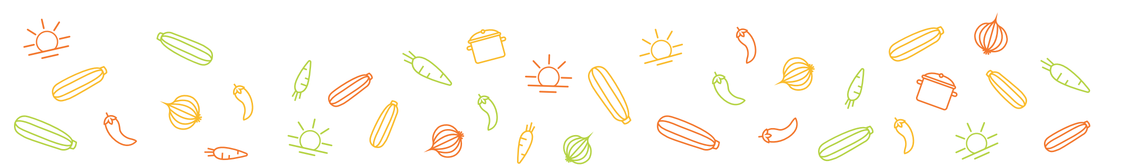
étape 2 : Les faire revenir dans de l'huile d'olive à feu moyen, pendant environ 20 minutes. Aux 3/4 de la cuisson, assaisonner et ajouter les herbes.

étape 3 : Préchauffer le four à 210 °C.

étape 4 : Garnir le fond d'un moule à tarte de papier sulfurisé, puis étaler les légumes par-dessus et tasser à l'aide d'une cuillère, de façon à ce que le dessus soit à peu près plat.

étape 5 : Saupoudrer de parmesan et poser la pâte brisée par-dessus. Rentrer les bords à l'intérieur du plat. Piquer et enfourner pour environ 30 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit cuite.

étape 6 : À la sortie du four, retourner la tarte sur un plat et servir chaud.



Mousse de framboises

sans œufs

l'info en +

La poussière et la saleté accumulées sur la grille arrière du réfrigérateur peuvent être à l'origine d'une surconsommation d'électricité consommée par l'appareil. Il est donc important de bien dépoussiérer au moins deux fois par an la grille arrière du réfrigérateur.

Pour :	Difficulté :	Budget :
2 personnes	**Facile**	**Bon marché**

Temps de préparation : **15 min**
Temps de repos : **2 h au réfrigérateur**

Ingrédients

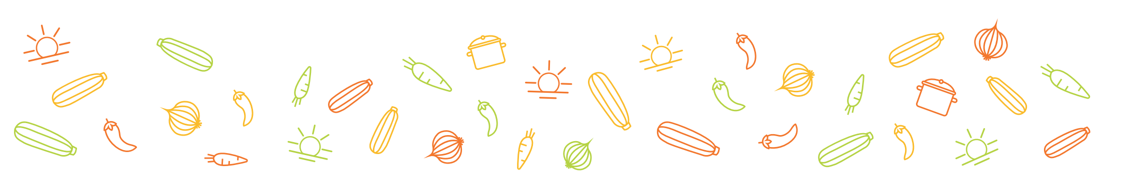
+ 150 g de framboises fraîches
+ 1 cl de crème de soja
+ 80 g de jus de pois chiches (soit le contenu d'une boîte de pois chiches d'environ 300 g)
+ 2 c. à soupe de sucre glace
+ 1 sachet de fixe chantilly

étape 1 : Récupérer le jus d'une boîte de pois chiches. Battre le jus de pois chiches en neige au mixeur électrique.

étape 2 : Ajouter le sucre glace tout en continuant à fouetter.

étape 3 : Mixer les framboises avec la crème de soja. Incorporer délicatement (par mouvements circulaires du bas vers le haut) le mélange au jus de pois chiches sucré ainsi que le fixe chantilly jusqu'à l'obtention d'une mousse homogène.

étape 4 : Verser la mousse dans des petits verres type verrine et les placer au réfrigérateur pendant 2 heures.



10 recettes d'automne



Salade fraîche
de pois chiches

l'info en +

Lorsque nous achetons certains produits (café, sucre, thé, fruits, etc.), choisissons ceux issus du commerce équitable. Cela permet d'assurer une juste rémunération des producteurs et garantit le respect des droits des travailleurs.

Pour :	Difficulté :	Budget :
2 personnes	**Très facile**	**Bon marché**

Temps de préparation : **15 min**

Ingrédients

+ 2 carottes
+ 1 boîte de pois chiches (220 g)
+ 1 pomme
+ Salade verte
+ 1 c. à café de curry
+ 1 c. à soupe de moutarde
+ 1 c. à soupe d'huile d'olive
+ 2 c. à soupe de vinaigre
+ 1 échalote

étape 1 : Râper les carottes et couper la pomme en petits dés.

étape 2 : Couper et émincer l'échalote.

étape 3 : Mélanger la salade verte, les pois chiches, les carottes râpées, la pomme et l'échalote dans un grand saladier.

étape 4 : Mélanger tous les ingrédients de la sauce à part puis assaisonner la salade à l'aide de la sauce.





Pour éviter des surconsommations d'énergie, attendons que nos plats aient refroidi avant de les couvrir et de les mettre au réfrigérateur.

Velouté
de lentilles corail

Pour :	Difficulté :	Budget :
4 personnes	**Facile**	**Bon marché**

Temps de préparation : **15 min**
Temps de cuisson : **45 min**

Ingrédients

+ 250 g de lentilles corail
+ 20 g de gingembre
+ 1 oignon
+ 1 gousse d'ail
+ 2 c. à soupe d'huile d'olive
+ 20 cl de lait de coco

étape 1 : Rincer les lentilles.

étape 2 : Peler le gingembre, l'oignon et l'ail. Hacher finement le tout.

étape 3 : Faire blondir dans de l'huile d'olive l'oignon, l'ail et le gingembre en remuant régulièrement puis ajouter les lentilles corail et mélanger 30 secondes. Verser ensuite 0,75 l d'eau. Porter à ébullition et laisser frémir ensuite 15 minutes.

étape 4 : Mixer les lentilles jusqu'à obtention d'une soupe lisse et homogène. Laisser cuire à feu doux et ajouter le lait de coco. Remuer pendant 5 minutes.

étape 5 : Répartir ensuite la préparation dans des assiettes creuses.



Galettes de céréales
aux légumes

> **L'info en +**
>
> Organiser des apéros « cuisine végétarienne » avec les collègues et amis est une bonne façon de faire découvrir ces nouvelles saveurs et de donner envie aux autres de les essayer. Partageons nos astuces !

Pour : **4 personnes** | Difficulté : **Très facile** | Budget : **Bon marché**

Temps de préparation : **60 min**
Temps de cuisson : **10 min**

Ingrédients

+ 3 c. à soupe de flocons d'avoine
+ 3 c. à soupe de flocons de millet
+ 3 c. à soupe de flocons de quinoa
+ 2 carottes
+ 2 oignons
+ Herbes fraîches (coriandre, ciboulette, persil, thym)
+ Huile d'olive
+ Gros sel (1 à 2 c. à café)

étape 1 : Râper les carottes et les oignons très finement.

étape 2 : Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte assez épaisse. Éventuellement les passer au mixeur. Laisser reposer la pâte une heure.

étape 3 : À l'aide d'une cuillère à soupe, déposer des petits tas de cette pâte dans une poêle pour former les galettes.

étape 4 : Saisir les galettes à feu vif puis baisser le feu pour la suite de la cuisson.

étape 5 : Lorsque les bords commencent à prendre, les retourner avec une spatule et poursuivre la cuisson à feux doux.



Salade de carottes au cumin

l'info en +

Pour lutter contre le gaspillage alimentaire, essayons de prévoir des menus à l'avance et de préparer une liste avant d'aller faire nos courses. Ainsi, nous nous donnons toutes les chances d'éviter les achats impulsifs et les dépenses superflues !

Pour :	Difficulté :	Budget :
4 personnes	**Facile**	**Bon marché**

Temps de préparation : **15 min**
Temps de cuisson : **15 min**

Ingrédients

+ 150 g de carottes
+ 50 g de pois chiches en boîte
+ 6 olives noires
+ 2 c. à soupe d'huile de sésame
+ 2 pincées de cumin en poudre
+ 2 pincées de cardamome
+ Persil plat ciselé

étape 1 : Rincer et égoutter les pois chiches.

étape 2 : Les faire cuire à la vapeur dans le panier d'une cocotte à fond épais. Laisser cuire 15 minutes à couvert avant d'éteindre le feu. Garder les pois chiches au chaud dans la cocotte.

étape 3 : Détailler les carottes en fins bâtonnets et les faire cuire brièvement à la vapeur.

étape 4 : Préparer la sauce en mélangeant l'huile de sésame avec le cumin et la cardamome.

étape 5 : Saler et mélanger les bâtonnets de carottes et les pois chiches avec la sauce. Parsemer de persil ciselé.



L'info en +

Si nous achetons des produits frais pour le soir-même, n'hésitons pas à profiter des offres des magasins sur les « produits à date courte », c'est une façon d'éviter que ces produits ne soient jetés par la suite !

Pâté bourbonnais

Pour :	Difficulté :	Budget :
4 personnes	**Facile**	**Bon marché**

Temps de préparation : **15 min**
Temps de cuisson : **1 h 30**

Ingrédients

- 2 pâtes feuilletées
- 1,3 kg de pommes de terre
- 350 g d'oignon
- 40 cl de crème de soja dont 10 cl pour dorer
- 1 botte de ciboulette ciselée
- Noix de muscade moulue
- Sel et poivre

étape 1 : Peler et trancher les pommes de terre et les oignons en fines rondelles. Les mélanger dans un saladier en y ajoutant la crème de soja.

étape 2 : Assaisonner généreusement avec du sel, du poivre et de la noix de muscade moulue. Ajouter la ciboulette ciselée. Mélanger.

étape 3 : Dans un plat à tarte, placer une première pâte feuilletée et la piquer à l'aide d'une fourchette.

étape 4 : Verser le mélange pommes de terre/oignons dessus. Recouvrir d'une deuxième pâte feuilletée et rabattre les bords afin de souder les deux pâtes ensemble.

étape 5 : Dorer le dessus au pinceau avec un peu de crème soja. A l'aide d'un couteau, faire un petit puit au centre de la pâte pour que la vapeur s'échappe lors de la cuisson.

étape 6 : Enfourner à 180 °C (th. 6) pendant 1 heure 30.



Courge butternut farcie

> *l'info en +*
>
> Diminuons la consommation de nos appareils de froid en les dégivrant régulièrement et en évitant de les placer près de sources de chaleur (four, radiateur).

Pour :	Difficulté :	Budget :
4 personnes	**Facile**	**Bon marché**

Temps de préparation : **30 min**
Temps de cuisson : **2 h 30**

Ingrédients

+ 1 courge butternut (environ 1 kg)
+ 500 g de gros sel
+ 150 g de boulgour
+ 2 échalotes
+ ½ botte de persil
+ 30 g de parmesan râpé
+ Huile d'olive
+ Sel et poivre

étape 1 : Faire cuire le boulgour à l'eau bouillante selon les instructions inscrites sur le paquet. Égoutter et réserver.

étape 2 : Disposer la courge sur un lit de gros sel et la faire cuire au four pendant 2 heures à 170 °C (la retourner à mi-cuisson). Couper le dessus de la courge cuite, horizontalement, au quart de sa hauteur. Retirer les pépins et filaments.

étape 3 : Ajouter le boulgour, le persil haché et mélanger.

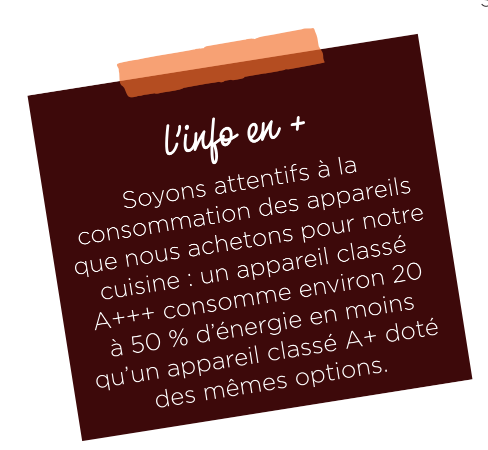
étape 4 : Répartir la farce en dôme dans la courge évidée puis parsemer de parmesan râpé.

étape 5 : Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Poser la courge sur la plaque avec le gros sel et enfourner pour au moins 30 minutes.



Choux farcis

au tofu en papillote



Pour :	Difficulté :	Budget :
8 personnes	**Moyenne**	**Bon marché**

Temps de préparation : **25 min**
Temps de cuisson : **12 min**

Ingrédients

+ 8 feuilles de chou blanc
+ 250 g de tofu nature
+ 4 poignées de pousses d'oignon
+ 3 c. à soupe de raisins secs
+ 1 c. à soupe d'huile piquante
+ 1 c. à soupe d'huile d'olive
+ Sel, poivre

étape 1 : Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).

étape 2 : Plonger le chou 3 minutes dans de l'eau bouillante afin de pouvoir facilement détacher les feuilles sans les casser.

étape 3 : Faire tremper les raisins secs 10 minutes dans 200 ml d'eau froide.

étape 4 : Effriter le tofu.

étape 5 : Dans un saladier, mélanger les raisins secs avec la moitié de leur jus (environ 100 ml), le tofu effrité, l'huile piquante et les pousses d'oignon. Saler et poivrer.

étape 6 : Disposer 2 à 3 cuillères à soupe de cette farce sur une feuille de chou. Rabattre la feuille afin de couvrir la farce puis refermer à l'aide d'un cure-dent. Répéter l'opération pour chaque feuille de chou. Enfourner pendant 12 minutes.





Potiron mariné
aux pignons et raisins secs

Pour :	Difficulté :	Budget :
4 personnes	**Facile**	**Bon marché**

Temps de préparation : **20 min**
Temps de cuisson : **30 min** *Temps de repos :* **24 h**

Ingrédients

- 400 g de chair de potiron
- 6 oignons
- 75 g de raisins secs
- 75 g de pignons de pin
- 2 feuilles de laurier
- 3 clous de girofles
- 4 c. à soupe de vinaigre de vin blanc
- Huile d'olive
- Sel et poivre (en grains)

étape 1 : Couper la chair du potiron en tranches de 3 mm d'épaisseur. Les faire cuire à la vapeur pendant 15 minutes. Saler.

étape 2 : Peler et émincer les oignons. Mettre un filet d'huile d'olive à chauffer dans une petite casserole et faire revenir les oignons à feu doux jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.

étape 3 : Ajouter dans la petite casserole le vinaigre, le laurier, les clous de girofle, et quelques grains de poivre. Saler et laisser mijoter pendant 10 minutes.

étape 4 : Ajouter les raisins secs et les pignons de pin et prolonger la cuisson de 3 minutes.

étape 5 : Mélanger délicatement le potiron avec la marinade. Verser le tout dans un bocal en verre et couvrir d'huile d'olive.

étape 6 : Fermer hermétiquement le bocal et laisser reposer au moins 24 heures avant de déguster.



Mousse au chocolat

au jus de pois chiches

l'info en +

Pour concilier plaisir, santé et climat, nous pouvons faire le choix de consommer moins de produits à fort impact. Des labels sont présents pour guider nos achats ! Les labels de l'agriculture biologique (AB, Bio Cohérence, etc.) garantissent un produit alimentaire à impact environnemental réduit.

Pour :	Difficulté :	Budget :
4 personnes	**Facile**	**Bon marché**

Temps de préparation : **20 min**
Temps de cuisson : **5 min**

Ingrédients

+ 100 g de chocolat
+ 50 g de sucre
+ 5 cl de lait d'amandes (ou de noisettes, riz, coco...)
+ Le jus d'1 boîte de pois chiches
+ 1 pincée de cannelle

étape 1 : Faire fondre le chocolat au bain-marie avec le lait.

étape 2 : Dans un saladier, fouetter énergiquement le jus de pois chiches. Tout en continuant de fouetter, ajouter le sucre en plusieurs fois, en mélangeant bien entre chaque incorporation.

étape 3 : Ajouter le chocolat refroidi et mélanger délicatement avec une spatule en bois ou une maryse.

étape 4 : Verser la préparation dans des petits pots et réserver au réfrigérateur au minimum 2 heures.



Gâteau aux pommes végétalien

l'info en +

Pour jeter moins d'emballages, privilégions les produits en vrac et les écorecharges, et utilisons des cabas réutilisables pour remplacer les sacs plastiques.

Pour :	Difficulté :	Budget :
6 personnes	**Facile**	**Bon marché**

Temps de préparation : **5 min**
Temps de cuisson : **40 min**

Ingrédients

+ 2 pommes
+ 1 c. à soupe de margarine sans lactose
+ 80 g de sucre roux
+ 200 g de yaourt de soja nature
+ 30 ml d'huile de colza
+ 1 c. à soupe de jus de citron
+ 200 g de farine
+ ½ sachet de levure chimique

étape 1 : Laver, éplucher les pommes. Les couper en dés et les faire cuire à la poêle avec la margarine. Ajouter une cuillère à soupe de sucre roux et une autre d'eau. Laisser caraméliser pendant 5 à 10 minutes. Réserver.

étape 2 : Dans un saladier, mélanger le yaourt de soja, le reste de sucre roux, l'huile, le jus de citron et une cuillère à soupe d'eau. Puis, ajouter progressivement la farine et la levure.

étape 3 : Ajouter les pommes à la pâte. Bien mélanger l'ensemble.

étape 4 : Graisser le moule à l'aide de la margarine puis verser la préparation. Enfourner à 180 °C (th. 6) pendant 30 minutes.



10 recettes d'hiver



L'info en +

Privilégions le matériel le plus économe en énergie. Les plaques à induction consomment 20 % d'électricité en moins que les surfaces vitro-céramiques, et 25 % en moins que les plaques de cuisson classiques.

Velouté crémeux
de patates douces

Pour :	Difficulté :	Budget :
4 personnes	**Facile**	**Bon marché**

Temps de préparation : **15 min**
Temps de cuisson : **20 min**

Ingrédients

+ 700 g de patates douces
+ 300 g de carottes
+ 1 gros oignon
+ 400 ml de lait de coco
+ 2 c. à soupe d'épices en poudre (curry, cumin, etc.)
+ Huile d'olive
+ Sel et poivre

étape 1 : Émincer l'oignon et le faire revenir dans une cocotte avec un peu d'huile d'olive.

étape 2 : Éplucher les patates douces, laver et éplucher les carottes. Les couper en gros morceaux et verser le tout dans la cocotte. Recouvrir d'un litre d'eau bouillante et laisser cuire à feu moyen pendant 15 à 20 minutes.

étape 3 : Mixer à l'aide d'un mixeur plongeant.

étape 4 : Ajouter le lait de coco et les épices. Mixer de nouveau. Saler et poivrer.



Velouté de butternut

et granola à la cacahuète

l'info en +

Privilégions les légumes issus de l'agriculture biologique. Comme ils n'ont pas besoin d'être épluchés, nous profitons ainsi de toutes les vitamines !

Pour :	Difficulté :	Budget :
2 personnes	**Facile**	**Coût moyen**

Soupe : Temps de préparation : **5 min** *Temps de cuisson :* **20 min**

Granola : Temps de préparation : **5 min** *Temps de cuisson :* **25 min**

Ingrédients

Pour la soupe

+ 1 courge butternut de taille moyenne
+ 1 carotte
+ 1 oignon
+ 75 cl de bouillon de légumes
+ 2 c. à soupe d'huile d'olive
+ Sel et poivre

Pour le granola

+ 100 g de flocons de riz
+ 1 c. à soupe de graines de lin
+ 1 c. à soupe de graines de chanvre
+ 1 c. à soupe de graines de sésame
+ 2 c. à soupe de graines de tournesol
+ 40 g de beurre de cacahuète
+ 40 g de cacahuètes non salées concassées
+ 2 c. à soupe de sauce tamari
+ 2 c. à soupe de sirop d'érable
+ 3 c. à soupe d'huile d'olive
+ 1 c. à café de mélange «4 épices»

étape 1 : Faire revenir l'oignon préalablement épluché et émincé dans une casserole avec de l'huile d'olive.

étape 2 : Quand il devient translucide, ajouter les carottes et la courge butternut préalablement coupées en morceaux. Recouvrir de bouillon et laisser mijoter 15 à 20 minutes puis mixer.

étape 3 : Pour réaliser le granola, placer les ingrédients liquides dans un saladier (tamari, sirop d'érable et huile d'olive). Verser ensuite les ingrédients secs du granola. Bien mélanger à la main pour enrober l'ensemble des ingrédients.

étape 4 : Étaler une couche fine du mélange sur une plaque. Enfourner pendant 25 minutes à 180°C (th. 6). Laisser refroidir dans le four éteint.

étape 5 : Déguster en versant la soupe dans un bol et en y rajoutant des morceaux du granola.



Purée
de pois cassés

l'info en +

S'il nous reste des légumes frais qui risquent de se gâter, n'hésitons pas à les congeler ! La plupart des fruits et légumes se conservent très bien au congélateur sous forme de purée, de compote, ou même en morceaux.

Pour :	Difficulté :	Budget :
6 personnes	**Très facile**	**Bon marché**

Temps de préparation : **20 min**
Temps de cuisson : **1 h 30**

Ingrédients

+ 800 g de pois cassés
+ 1 oignon
+ 1 bouquet garni
+ 3 c. à soupe de crème fraîche
+ Sel et poivre

étape 1 : Faire tremper les pois cassés 1 heure dans de l'eau froide.

étape 2 : Peler et émincer finement l'oignon.

étape 3 : Plonger les pois cassés égouttés dans une grande casserole d'eau. Ajouter l'oignon, le bouquet garni, le sel et le poivre. Porter à ébullition et laisser cuire 1 heure 30 à feu moyen.

étape 4 : Égoutter, passer à la moulinette pour obtenir une purée, et réchauffer à feu doux.

étape 5 : Ajouter la crème fraîche et mélanger jusqu'à obtenir une purée assez épaisse.



l'info en +

Pour satisfaire nos besoins en protéines, nous pouvons cuisiner des lentilles, des pois chiches, des haricots rouges, des haricots blancs, etc. Les amandes, les noix, les noisettes et les pistaches sont également d'excellentes sources de protéines !

Boulettes de pois chiches

et lentilles

Pour :	Difficulté :	Budget :
8 personnes	**Facile**	**Bon marché**

Temps de préparation : **15 min**
Temps de cuisson : **40 min**

Ingrédients

+ 500 g de pois chiches en boîte
+ 300 g de lentilles
+ 4 œufs
+ 15 g de curry
+ 50 g de graines de lin
+ Sel et poivre

étape 1 : Rincer les lentilles à l'eau froide puis les mettre dans une casserole d'eau. Porter à ébullition et laisser cuire à couvert pendant 25 minutes. Pour finir, les égoutter. En parallèle, égoutter les pois chiches et les réchauffer 3 minutes au micro-ondes.

étape 2 : Mixer les pois chiches avec les œufs et le curry à l'aide d'un mixeur. Saler et poivrer.

étape 3 : Ajouter les lentilles et les graines de lin et mixer de nouveau.

étape 4 : Confectionner des boulettes à la main et les déposer sur une plaque de four.

étape 5 : Enfourner à 180 °C pendant une quinzaine de minutes jusqu'à obtenir des boulettes bien dorées.



Soupe de petits pois cassés
et pommes de terre

l'info en +

Les légumes représentent 31 % du gaspillage alimentaire des ménages en France ! Soyons vigilants sur les quantités achetées et les modes de conservation.

Pour :	Difficulté :	Budget :
4 personnes	**Facile**	**Bon marché**

Temps de préparation : **10 min**
Temps de cuisson : **60 min**

Ingrédients

+ 1,5 l d'eau
+ 1 cube de bouillon de légumes
+ 1 oignon
+ 200 g de pommes de terre
+ 250 g de pois cassés

étape 1 : Rincer les pois cassés à l'eau froide puis les plonger dans 1,5 l d'eau bouillante. Y ajouter le cube de bouillon de légumes.

étape 2 : Éplucher et découper l'oignon et les pommes de terre en petits morceaux. Les ajouter dans la casserole 15 minutes après avoir versé les pois cassés.

étape 3 : Laisser cuire encore 45 minutes puis mixer le tout jusqu'à l'obtention d'une soupe.



Pizza à la courge butternut

l'info en +

Idée recette anti gaspi avec un demi-citron non utilisé : presser son jus dans un bac à glaçons et le mettre au congélateur. Nous pourrons ensuite nous régaler avec de délicieux glaçons au citron !

Pour :	Difficulté :	Budget :
1 pizza	**Facile**	**Bon marché**

Temps de préparation : **20 min** *Temps de cuisson :* **1 h 15**

Ingrédients

Pour la pâte

+ 300 g de courge butternut
+ 75 g de farine de riz
+ 50 g de farine de pois chiches
+ Sel et poivre
+ Origan

Pour la sauce verte

+ 30 g de noix de cajou
+ 50 g de feuilles d'épinards
+ Un demi-citron
+ Une dizaine de feuilles de basilic
+ 4 c. à soupe d'huile d'olive
+ Sel et poivre

Pour la garniture

+ 200 g de champignons
+ 100 g de tofu
+ 2 oignons rouges

étape 1 : Couper la courge butternut en deux dans le sens de la longueur. Enlever les graines et faire cuire au four à 200 °C pendant 45 minutes. Pour vérifier que la courge est bien cuite, vérifier que la chair se détache facilement à la fourchette. Laisser refroidir puis extraire la chair.

étape 2 : Dans un saladier, mélanger la chair de la courge butternut, la farine de riz, la farine de pois chiches, le sel, le poivre et l'origan.

étape 3 : Étaler la pâte ainsi obtenue sur une plaque de cuisson couverte de papier sulfurisé. Cuire au four à 200 °C pendant 30 minutes.

étape 4 : Réaliser la sauce verte en mixant les noix de cajou, les feuilles d'épinards, le jus du demi-citron, le basilic et l'huile d'olive.

étape 5 : Émincer les oignons et les champignons, puis couper le tofu en petits dés. Faire revenir les oignons à la poêle avec un peu d'huile d'olive puis ajouter les champignons. Faire revenir séparément le tofu.

étape 6 : Une fois la pâte bien cuite, la retirer du four. Il faut que le centre se détache aisément de la plaque et que les bords soient bien croustillants et dorés.

étape 7 : Sur la pâte cuite, étaler la sauce verte, les oignons, les champignons et le tofu grillés.



l'info en +

Pour nos achats de produits laitiers comme le beurre, privilégions ceux provenant d'élevages biologiques. Dans ce type d'élevages le bien-être animal est respecté et les animaux sont nourris à base d'aliments bio, sans OGM et principalement locaux.

Couscous végétarien

Pour :	Difficulté :	Budget :
4 personnes	**Moyenne**	**Coût moyen**

Temps de préparation : **30 min**
Temps de cuisson : **1 h**

Ingrédients

+ 2 verres de semoule en grain moyen
+ 1 petite boîte de pois chiches
+ 4 carottes
+ 4 navets
+ 2 oignons
+ 2 gousses d'ail
+ 2 c. à soupe d'huile d'olive
+ 100 g de beurre
+ 2 c. à café de curcuma
+ 2 c. à café de graine de coriandre
+ Sel et poivre

étape 1 : Éplucher, laver et couper en morceaux les légumes. Émincer les oignons et hacher l'ail.

étape 2 : Dans une marmite, faire fondre les oignons et l'ail dans l'huile d'olive. Laisser cuire sous couvercle pendant 10 minutes.

étape 3 : Ajouter 1 l d'eau, les carottes et les navets dans la marmite. Saler et poivrer.

étape 4 : Poursuivre la cuisson sous couvercle pendant 20 minutes.

étape 5 : Ajouter les pois chiches, la coriandre et le curcuma. Poursuivre la cuisson sous couvercle pendant 25 minutes.

étape 6 : En parallèle, faire fondre le beurre dans une poêle et y ajouter la semoule. Remuer hors du feu puis ajouter 2 verres d'eau. Laisser la semoule absorber l'eau puis égrainer à l'aide d'une fourchette.

étape 7 : Présenter dans un plat la semoule, dans un autre les légumes, et dans une petite soupière le jus des légumes.



Mousse de betterave
au tofu soyeux

l'info en +

Soyons vigilant lors de nos achats de fruits et légumes sur les marchés ou en magasins, moins nous les manipulerons, plus leur durée de vie sera prolongée !

Pour :	Difficulté :	Budget :
2 personnes	**Très facile**	**Coût moyen**

Temps de préparation : **10 min**

Ingrédients

+ 200 g de tofu soyeux
+ 150 g de betterave cuite
+ 1 grosse poignée de noisettes
+ 1 c. à soupe d'huile d'olive à la truffe
+ 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
+ 1 c. à café de moutarde
+ 1 gousse d'ail
+ Ciboulette
+ Sel et poivre

étape 1 : À l'aide d'un Blender, mixer l'ensemble des ingrédients excepté les noisettes.

étape 2 : Verser cette préparation dans des verrines.

étape 3 : Concasser les noisettes, puis saupoudrer de noisette concassées chaque verrine. Réserver au frais.



Pommes de terre farcies

L'info en +

Sur les produits frais, ne confondons pas la Date Limite de Consommation et la Date de Durabilité Minimale. Dépasser la DDM sur les produits à longue conservation ne rend pas l'aliment dangereux !

Pour :	Difficulté :	Budget :
4 personnes	**Facile**	**Bon marché**

Temps de préparation : **10 min**
Temps de cuisson : **20 min**

Ingrédients

- 4 grosses pommes de terre
- 100 g de tofu fumé
- 1 oignon
- 100 g de bouquet de brocolis
- 100 ml de crème liquide végétale (soja, riz, amande, etc.)
- Huile d'olive
- Ciboulette
- Sel et poivre

étape 1 : Préchauffer le four à 180 °C. Laver les pommes de terre. Les envelopper individuellement d'une feuille de papier aluminium avant de les enfourner au moins une heure.

étape 2 : Détailler le tofu fumé et les bouquets de brocolis en tous petits dés. Émincer l'oignon.

étape 3 : Dans une poêle, faire chauffer un filet d'huile d'olive et faire revenir 5 minutes à feu moyen tofu, brocolis et oignon en mélangeant régulièrement. Couvrir 2 minutes à feu doux.

étape 4 : Quand les pommes de terre sont cuites (la pointe d'un couteau s'y enfonce facilement), les couper en deux puis les vider délicatement de leur chair. Déposer la chair dans un saladier.

étape 5 : Écraser la chair des pommes de terre avec la crème à l'aide d'une fourchette. Ajouter le mélange tofu fumé, brocolis, oignon avec la ciboulette ciselée et mélanger. Saler et poivrer.

étape 6 : Déposer la farce obtenue dans les pommes de terre évidées et passer sous le gril quelques instants. Servir chaud.



l'info en +

En France, l'alimentation est le premier poste d'émission de gaz à effet de serre des ménages. Manger 3 fois par jour, c'est donc autant de possibilités de réduire concrètement notre impact sur le climat !

Hachis parmentier
végétarien

Pour : **4 personnes** | Difficulté : **Facile** | Budget : **Bon marché**

Temps de préparation : **25 min** *Temps de cuisson :* **50 min**

Ingrédients

+ 4 pommes de terre
+ 1 poireau moyen
+ 3 carottes
+ 2 branches de céleri
+ 2 champignons de Paris
+ 2 oignons
+ 1 gousse d'ail
+ 1 c. à café de sauce soja
+ 1 poignée de persil
+ 1 tranche de pain de mie
+ 2 c. à soupe d'huile d'olive

étape 1 : Dans un robot, mixer en hachis les légumes épluchés et coupés grossièrement suivants : carottes, céleri, champignons, oignons, ail.

étape 2 : Préchauffer le four à 220 °C.

étape 3 : Peler les pommes de terre, les couper en morceaux et faire cuire à l'eau 20 minutes. Faire cuire à la vapeur au-dessus des pommes de terre le blanc de poireau émincé.

étape 4 : Pendant ce temps, dans un faitout, faire chauffer à feu vif l'huile d'olive et faire revenir le hachis de légume 15 minutes en remuant régulièrement. Les légumes vont cuire dans leur jus et leur vapeur. Bien saler et poivrer.

étape 5 : Dans la même cuve du robot, mixer ensemble la tranche de pain de mie et le persil.

étape 6 : Éteindre le feu sous les légumes lorsqu'ils sont cuits mais encore un peu fermes, puis rajouter la sauce soja, le mélange persil-pain, et rectifier l'assaisonnement.

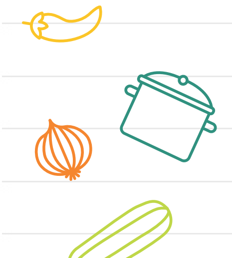
étape 7 : Monter le hachis parmentier dans un plat beurré : au fond du plat déposer le hachis de légumes puis le recouvrir d'une purée réalisée avec les pommes de terre et le poireau mixés. Faire cuire 35 minutes à 220 °C.





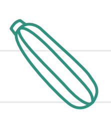
Recettes

aux petits oignons

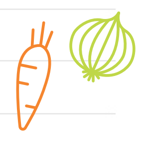












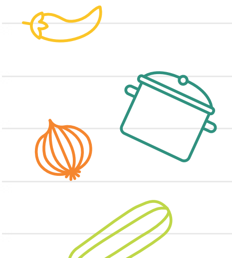






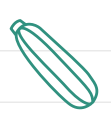
Recettes

aux petits oignons

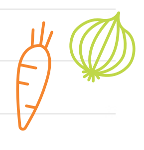
















FONDATION
GOODPLANET



010335 | Octobre 2017

ISBN 979-10-297-0960-9

